

Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjaskes Siswa SMA Negeri 1 Wajo

MUAMMAR

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Makassar
ammarmini10@gmail.com

ABSTRAK

Muammar. 2019. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjaskes Siswa SMA Negeri 1 Wajo*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, di bimbing oleh Prof. Dr. H. Djen Djala, MS (selaku Pembimbing I) dan Drs. H. Baharuddin, M. Pd (selaku Pembimbing II).

Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar penjaskes siswa SMA Negeri 1 Wajo dan mengetahui apakah ada hubungan dari kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjaskes siswa SMA Negeri 1 Wajo. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Wajo dengan jumlah sampel 27 siswa dan pengambilan sampel yaitu menggunakan *sampling purposive* dimana teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan. Dari hasil penelitian menunjukkan : (1) Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SMA Negeri 1 Wajo adalah dominan berkategori Sedang. (2) Hasil belajar penjaskes siswa SMA Negeri 1 Wajo adalah dominan berkategori baik. (3) Hasil penelitian menunjukan adanya hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjaskes siswa SMA Negeri 1 Wajo.

PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan. Kesegaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti.

Peningkatan kesegaran jasmani di sekolah perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal. Siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik dapat melaksanakan tugas belajar dengan baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Engkos Kosasih (1985:10) menyatakan bahwa kesegaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi para pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan keamanan belajar. Oleh karena itu dapat dimungkinkan jika mempunyai kesegaran jasmani yang kurang baik akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran siswa yang tidak siap atau tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktifitas belajar, yang merupakan kewajiban bagi siswa setiap harinya. Selain itu siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik, masih mempunyai sisa tenaga

yang dapat digunakan untuk mengisi waktu luangnya.

Kesegaran jasmani akan memberikan manfaat bagi tujuan pendidikan di sekolah. Karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula gairah untuk belajar, sehingga dengan gairah belajar yang besar akan dapat tercapai tujuan pendidikan nasional mengingat pentingnya kesegaran jasmani bagi para siswa, dengan sendirinya tak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani diantaranya adalah : makanan dan gizi, tidur dan istirahat, latihan dan olah raga, kebiasaan hidup sehat serta faktor lingkungan (Dangsina Moeloek, 1984 : 12).

SMA Negeri 1 Wajo adalah salah satu sekolah favorit yang berada di Jl. Lamungkace Toaddamang No. 9 Paduppa, Tempe, Sulawesi Selatan. Setelah melakukan observasi dan berdialog dengan guru pendidikan jasmaninya terdapat beberapa masalah yang terjadi diantaranya dengan kemajuan teknologi dan informasi, siswa lebih gemar bermain game, menonton televisi, maupun internetan hingga berjam-jam dibanding beraktivitas dengan temannya di luar rumah, banyak siswa diantar-jemput oleh ojek online ataupun menggunakan kendaraan sendiri walau jarak dari rumah ke sekolah tidak terlalu jauh, terdapat siswa pingsan atau kelahan saat mengikuti upacara bendera pada hari senin dan mengalami rasa kelelahan pada proses pelajaran

pendidikan jasmani dan belum pernah dilakukan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui seberapa baik tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar Penjaskes siswa di SMA Negeri 1 Wajo ini.

A. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Oleh sebab itu, pada bab ini akan diuraikan beberapa teori atau pendapat para ahli yang berkontribusi dengan penelitian. Dengan teori yang dikemukakan, diharapkan dapat memecahkan dengan sebaik-baiknya permasalahan yang diungkapkan pada bab sebelumnya.

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kondisi agar kesegaran jasmani tetap baik.

2. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks. Maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kesegaran jasmani yang saling berkait antara yang satu dengan yang lain.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan,

kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya.

4. Manfaat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

5. Pengertian belajar

Belajar merupakan aktivitas untuk memperoleh pengetahuan dimana dalam aktivitasnya seseorang yang tidak tahu menjadi tahu.

6. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi belajar

Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar dibagi menjadi dua golongan, Menurut Ngilim Purwanto (2002: 102) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi belajar yaitu, “Faktor yang ada pada diri organisme itu sendiri yang kita sebut faktor individual, dan faktor yang ada diluar individu yang kita sebut sosial”.

7. Prinsip-prinsip belajar

Prinsip-prinsip belajar dalam buku Slameto (2015:27), sebagai berikut:

1. Berdasarkan prasyarat yang diperlukan untuk belajar.
2. Sesuai hakikat belajar.
3. Sesuai materi atau bahan yang harus dipelajari.

4. Syarat keberhasilan belajar.

8. Ciri-ciri Belajar

Mengenai ciri-ciri belajar, Udin Winataputra berpendapat (2009 : 9): Belajar tidak hanya berkenaan dengan jumlah pengetahuan tetapi juga meliputi seluruh kemampuan individu.

9. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan yang holistik dalam kuaalitas individu, baik dalam fisik, mental serta emosional.

METODE PENELITIAN

Dalam memilih metode yang digunakan diperlukan ketelitian sehingga nantinya akan diperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Maka penggunaan metode penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian dan juga harus dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah sesuai dengan aturan yang berlaku. Adapun langkah-langkah dalam metode penelitian ini adalah sebagai berikut:

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian Deskriptif. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

B. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Wajo Jl. Lamungkace No. 9 Paduppa, Tempe, [Sulawesi Selatan](#). SMA Negeri 1 Wajo yang merupakan salah satu sekolah favorit yang terdapat di kota Sengkang.

C. Desain Penelitian

Adapun variabel yang ingin diteliti adalah variabel bebas yaitu tingkat kesegaran jasmani dan variabel terikat adalah hasil belajar penjaskes.

D. Definisi Operasional Variabel

Rahmat Hermawan (2012: 107) memberikan pengertian tentang definisi operasaional adalah unsur penelitian yang memberitahukan bagaimana cara mengukur suatu variabel, dengan kata lain definisi operasional adalah semacam petunjuk pelaksanaan bagaimana cara mengukur suatu variabel.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti

untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016: 61). Dalam penelitian ini populasi yang digunakan sebagai obyek penelitian adalah siswa SMA Negeri 1 Wajo. Populasi yang diambil telah memenuhi persyaratan sebagai populasi paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama sehingga telah memenuhi syarat untuk dijadikan obyek penelitian.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, maka peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.

F. Instrumen Penelitian

Menurut Suryabrata (2008: 52) Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk merekam-pada umumnya secara kuantitatif-keadaan dan aktivitas atribut-atribut psikologis.

G. Teknik Pengumpulan Data

Metode penelitian data juga merupakan faktor yang penting dalam sejumlah penelitian karena hubungan langsung dengan data yang diperoleh, untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini

menggunakan metode survei dengan teknik tes.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Berdasarkan data diatas dapat diketahui hasil tes kesegaran jasmani adalah Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia berkategori kurang tidak ada, berkategori Sedang sebanyak 16 siswa atau 59%, berkategori baik sebanyak 11 siswa atau 41%, dan berkategori sangat baik tidak ada. Secara umum tingkat Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia siswa SMA Negeri 1 Wajo adalah dominan berkategori Sedang.

b. Lari 60 meter

Berdasarkan data diatas dapat diketahui hasil tes lari 60 meter adalah sebagai berikut, berkategori sangat kurang tidak ada, berkategori kurang tidak ada, berkategori Sedang sebanyak 4 siswa atau 15%, berkategori baik sebanyak 13 siswa atau 48%, dan berkategori sangat baik 10 siswa atau 37%. Secara umum hasil tes lari 60 meter siswa SMA Negeri 1 Wajo adalah dominan berkategori Baik.

c. Pull Up

Berdasarkan data diatas dapat diketahui hasil tes Pull Up adalah sebagai berikut, berkategori sangat kurang 5 siswa atau 19%, berkategori kurang 6 siswa atau 22%, berkategori Sedang sebanyak 14

siswa atau 52%, berkategori baik sebanyak 2 siswa atau 7%, dan berkategori sangat baik tidak ada. Secara umum hasil tes pull up siswa SMA Negeri 1 Wajo adalah dominan berkategori Sedang.

d. Sit Up

Berdasarkan data diatas dapat diketahui hasil tes Sit Up adalah sebagai berikut, berkategori sangat kurang tidak ada, berkategori kurang 3 siswa atau 11%, berkategori Sedang sebanyak 16 siswa atau 59%, berkategori baik sebanyak 4 siswa atau 15%, dan berkategori sangat baik 4 siswa atau 15%. Secara umum hasil tes Sit up siswa SMA Negeri 1 Wajo adalah dominan berkategori Sedang.

e. Vertical Jam

Berdasarkan data diatas dapat diketahui hasil tes Vertical Jump adalah sebagai berikut, berkategori sangat kurang tidak ada, berkategori kurang 16 siswa atau 59%, berkategori Sedang sebanyak 11 siswa atau 41%, berkategori baik tidak ada, dan berkategori sangat baik tidak ada. Secara umum hasil tes Vertical Jump siswa SMA Negeri 1 Wajo adalah dominan berkategori Kurang.

f. Lari 1200 Meter

Berdasarkan data diatas dapat diketahui hasil tes Lari 1200 Meter adalah sebagai berikut, berkategori sangat kurang tidak ada, berkategori kurang 1 siswa atau 3.7%, berkategori Sedang sebanyak 11 siswa atau 40.7%,

berkategori baik 14 atau 51.9%, dan berkategori sangat baik 1 siswa atau 3.7%. Secara umum hasil tes Lari 1200 Meter siswa SMA Negeri 1 Wajo adalah dominan berkategori Baik.

g. Hasil Belajar Penjaskes Siswa SMA Negeri 1 Wajo

Berdasarkan data diatas dapat diketahui hasil penjaskes siswa adalah sebagai berikut, berkategori sangat kurang tidak ada, berkategori kurang tidak ada, berkategori Sedang tidak ada, berkategori baik 14 atau 52%, dan berkategori sangat baik 13 siswa atau 48%. Secara umum hasil belajar penjaskes siswa SMA Negeri 1 Wajo adalah dominan berkategori Baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian data hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SMA Negeri 1 Wajo adalah dominan berkategori Sedang. Hasil belajar penjaskes siswa SMA Negeri 1 Wajo adalah dominan berkategori baik. Hasil penelitian menunjukan adanya hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjaskes siswa SMA Negeri 1 Wajo.

B. Saran

Dalam kesempatan ini, peneliti memberikan saran yang bersifat membangun demi

mencapai peningkatan status gizi kesegaran jasmani dan hasil belajar penjasokes SMA Negeri 1 Wajo.

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan selalu menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya sebagai bekal utama melakukan proses belajar. Karena dengan kesegaran jasmani yang baik akan mampu meningkatkan kemampuan dan motivasi siswa dalam proses belajar mengajar. Untuk dapat menjalankan

pola hidup sehat, terdapat tiga aspek yang harus dipenuhi, yaitu dengan mengatur makanan, mengatur istirahat, serta latihan yang teratur.

2. Bagi Guru / Pelatih

Perlu adanya pemantauan kesegaran jasmani siswa melalui tes dan pengukuran yang mampu menciptakan kesadaran siswa untuk senantiasa menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani sebagai bekal utama melakukan proses belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.*
- Agus, Suprijono. 2012. *Cooperative Learning: Teori dan Aplikasi Paikem.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arikunto, Suharsimi. 1992. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Dangsina moeloek dan arjadino tjokro, 1984. *Kesehatan dan olahraga.* Jakarta : fakultas kedokteran universitas Indonesia
- Depdikbud. 1995. *Kamus Besar Bahasa Indonesia.* Jakarta : Balai Pustaka.
- Depdiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.* Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan.* Yokyakarta: ANDI Ofset.
- Engkos Kosasih. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan .* Jakarta: Akademika Presindo.
- Halim, Nur Ichsan. 2011. *Tes Dan Pengukuran Kesegaran Jasmani.* Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Hermawan, Rahmat. 2012. *Defenisi Operasional Variabel.* Diakses 28, Januari 2018 Pukul 17.30 Wita.
- Lutan, Rusli, dkk. 2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat.* Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR. Jakarta
- M. Sajoto. 1988. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Semarang : Dahara Prize.
- M. Ngalim Purwanto. 2002. *Prinsip-prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nixon, JE. and Cozens. 1963. *Pengantar Sosiologi.* Yayasan Kanisius. Yogyakarta
- Sadoso Sumosardjuno. 1992. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga.* Jakarta: Pustaka Kartini.
- Suharno. 1981. *Ilmu Coching Umum.* Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

- Sugiyono. 2016. *Statistika untuk peneletian*. Bandung: Alfbeta.
- Soekidjo. 1993. *Metode Penelitian Dalam Pendidikan jasmani*. <https://. Wordpress.Com> Diakses 28 Januari 2018 pukul 06: 02 Wita.
- Slameto. 2010. *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tri Nurharsono. 2006. *Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Tes Kesegaran Jasmani Atlet*. Semarang: PJKR FIK UNNES.
- . 1995. *Pembinaan dan Peningkatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Udin S. winataputra. dkk. 2009. *Materidan dan Pembelajaran PKn SD*. Jakarta: Universitas Terbuka.

